
رشيدة أمهاوش
وصفات
للرضيع و الطفل
من الولادة إلى 3 سنوات
ZARA
ZARA







هام

وصفات هذا الكتيب هي وصفات كلها صحية، متكاملة و مغذية للرضيع لكن لا ننسى أن بعض أنواع الغذاء قد تسبب بعض الحساسيات للطفل لذا ينصح باستشارة الطبيب خلال فترة نمو رضيعك.

ملعقة كبيرة	=	25 غ
ملعقة صغيرة	=	15 غ
كأس صغير	=	15 سل
كأس كبير	=	ربع لتر
زلافة صغيرة	=	20 سل / 220 غ

تأليف :

رشيدة أمهاوش

منشورات الشعراوي

15-17 تجزئة إيبينال المعاريف / الدار البيضاء - المغرب

الهاتف : 94 06 99 522 (212+) الفاكس : 98 06 99 522 (212+)

email : contact@editionschaaraoui.com

www.editionschaaraoui.com

وصفات للرضيع و الطفل 1

رقم الإيداع القانوني : 2009MO1447

ردمك رقم : 978-9954-1-3128-0



نصائح هامة

* خلال الثلاثة أيام الأولى، يرضع الرضيع من ثدي أمه سائلا أصفر اللون يسمى باللبأ (colostrum) فهو غني بالمضادات الحيوية و البروتينات و يحتوي على نسبة قليلة من السكريات و المواد الدسمة مقارنة مع الحليب العادي.

* حليب الأم يزود الطفل بالعناصر و المضادات الحيوية الكاملة لحماية جسمه من جميع الإلتهابات. لذا يجب أن نتيح للرضيع الوقت الكافي و اللازم في الرِّضاعة حتى يشبع.

* إلى غاية سن 12 شهرا يجب تعقيم الرضّاعات (les biberons) و حلمة الرضاعة (les tétines) كما يجب استعمال الرضّاعات الزجاجية الخاصة بالأشهر الأولى للرضيع.

* يخلط حليب الصيدلية مع الماء المعدني الدافئ أو مع ماء الصنبور مغلى و مبرد. يستحسن تفادي استعمال ماء الصنبور مباشرة.

* إلى غاية سن 12 شهرا يجب إعطاء الرضيع حليب الأم أو مسحوق حليب الصيدلية. أما حليب البقر فلا ينصح بتناوله إلا عند غليانه و ذلك إبتداءا من سنته الأولى.

* متى يمضي الرضيع إلى التغذية المتنوعة ؟
بالنسبة للرضيع الذي حصل على رضاعة طبيعية و كاملة من ثدي أمه يمكن تأخير تنوع تغذيته حتى شهره السادس. حيث أنه يأخذ من أمه كل ما يلزمه من فيتامينات، بروتينات و أملاح معدنية... إلخ. في حين أن الرضيع الذي تناول مسحوق حليب الصيدلية فواجب أن ننوع تغذيته بالخضروات و الفواكه ابتداءا من شهره الرابع، و ذلك باستشارة طبيبه طبعا.

* يعتبر دقيق الأرز (les farines de riz) المادة الأولى التي يجب إعطاؤها للرضيع لأنها سهلة الهضم و يجب تحضيرها شبه سائلة. حاولي أن تعطيه ذلك في ملعقة صغيرة دون ملئها كثيرا. الكمية مقدار ملعقتين على الأكثر في المرات الأولى.

* تناول الأم لبعض المواد مثل الشكلاطة أو التوابل... إلخ يمكن أن يؤدي إلى بعض الإضطرابات الهضمية عند الرضيع، لذا يجب تفاديها.



بداية التغذية المتنوعة

* بعض الأطفال يرفضون تناول الأطعمة في الشهور الأولى و يكتفون بتناول الحليب فقط. تبقى هذه المرحلة عبارة عن مرحلة تجريبية بالنسبة للأم و طفلها. إذا تكرر الرفض فينصح بإعادة التجربة بعد بضعة أيام.

* تنوع تغذية الرضيع أمر ضروري و يستحسن أن نهيء له كل نوع على حدة لنجعله قادرا على التمييز بين الأذواق و بالتالي الأطعمة. أما في حالة خلط عدة أطعمة في آن واحد، فهذا لا يساعده على التعرف على الأطعمة و بالتالي يصعب علينا تحضير وجباته بالأغذية المفضلة لديه خاصة الخضر.

* عند بداية إعطاء الطفل الطعام لا يجب نسيان إعطائه الماء من حين لآخر.
يقدم الماء في الأول في الرضاعة (les biberons) بعد ذلك يجب تعويد الرضيع على الشرب في الكأس تدريجيا.

* عندما يرفض الطفل إكمال طعامه فلا يجب الإحتفاظ بالباقي لوجبة أخرى لأن ذلك يؤدي إلى فقدان طراوة الطعام و بالتالي تعرضه للبكتيريات.

* عند تحضير الحساء، العصيدة (la purée) أو الكومبوط... في الأشهر الأولى، فإن ذوق الطعام يبدو لك غير لذيذ لكن بالنسبة للطفل فهو جيد مما يجعله ينمي حاسة الذوق لديه. عند الضرورة يمكن إضافة القليل من العسل الطبيعي بالنسبة للكومبوط.

* يجب إعطاء الطفل الأكل في أوقات منتظمة لتعويده على تغذية شاملة و متوازنة.

* عند رفض طفلك لغذاء ما حاولي أن تخلطيه مع غذاء يحبه كعصيدة البطاطس مثلا.

* كل طفل يحس بالعياء، مريض أو في طور نمو أسنانه غالبا ما يفقد شهيته.

* يجب تفادي استعمال أواني من الألمنيوم نهائيا لطهي وجبات الرضيع. نقتصر فقط على استعمال أواني من الإنوكس.

الخضروات الأولى



4 أشهر :

* الشمندر (الباربا)، البروكولي، القرع الأخضر، الشمار (البسباس)، الفاصوليا الخضراء (اللوبيا الخضراء)، القرع الأحمر و البطاطس. أما الجزر فيعطى بكمية جد قليلة في الأشهر الأولى لتفادي مشكل القبض.
* تسلق و تطحن الخضر بالمطحنة الكهربائية و يضاف إليها قليل من حليب الرضيع أو ماء الخضر (عند سلقها) حتى يمكننا الحصول على حساء رخو نقدمه في الرضاعة.
* تُضاعَف الكمية تدريجيا مع الأيام حتى تصل إلى 100 غ أو ما يعادل مقدار كأس صغير.

8 أشهر :

* تعطى جميع أنواع الخضر، ما عدا الكرنب. كما يمكن إعطاء كل من الخيار، الطماطم و الأفوكا الطازجة.

12 شهرا :

* تنويع الخضر مع إعطاء البطاطس المقلية مرة أو مرتين فقط في الأسبوع.

24 شهرا فما فوق :

* لا ينصح بإعطاء الكرنب للطفل قبل سنته الثانية.

إفادة :

* يستحسن طهي الخضر في البخار (بدون ملح في الأشهر الأولى). لكن عادة ما نسلقها مع العلم أنه لا يجب طهيها كثيرا حتى تحافظ على مكوناتها الغذائية و أليافها.

الفواكه الأولى



4 أشهر :

* الموز، التفاح، البرتقال و الإجاص. يجب أن تكون الفواكه ناضجة و طرية.
* تسلق كلا من التفاح و الإجاص و نطحنهما ليقدما على شكل كومبوط (أنظر الصفحة 16) دون إضافة السكر. لكون هذه الفواكه حلوة المذاق. يمكن إضافة قليل من العسل عند الضرورة.
* كما هو الشأن بالنسبة للخضر، فكمية الفواكه المحضرة تُضاعَفُ تدريجيا و تقدم أثناء اللُّمجة (le goûter) أي بين وجبتين رئيسيتين.

8 أشهر :

* نضيف العنب، الكيوي، الخوخ و الفراولة (بعض الأطفال لديهم حساسية للفراولة).
* تغسل هذه الفواكه، تنقى و تطحن بشوكة الأكل أو بالطحانة كما يمكن أن نقدمها كعصيدة. بالنسبة للكيوي، يستحسن تصفيته من البذور الصغيرة.

إفادة :

* يعد التفاح، البرتقال و الموز من أهم الفواكه التي ينصح إعطاؤها للطفل في الأشهر الأولى.

* يعد الفيتامين C من أهم الفيتامينات المتواجدة في الفواكه لكنه يُفقد منها بسرعة لذلك لا ينصح بوضع الفواكه لمدة طويلة في الماء حتى لا تفقد مكوناتها كما يجب تقطيع الفواكه و أكلها في حينها و لا ينصح بطهيها كثيرا عند تحضير العصيدة للحفاظ على أليافها التي تسهل عملية الهضم عند الرضيع.



متى نضيف اللحوم و الأسماك؟

6 أشهر :

* ينصح باختيار قطع اللحم (لحم العجل، لحم الدجاج، لحم الديك الرومي) فتية و خالية من الدسم. و يجب أن تطهى جيدا و يستحسن بالبخار.
* يجب إعطاء الرضيع الأسماك ذات اللحوم البيضاء. مثل الصول، الميرلا، كبايو، سمك اللوط... تطهى إما مبخرة، في ورق السولفريزي، أو مسلوقة خلال الدقائق الأخيرة من طهي الخضر.

9 أشهر :

* المواد الجديدة : الكبد، لحم الغنم، لحم الأرنب و باقي جميع أنواع الأسماك مثل الطون، السردين، الأنشوية و السلمون ...
* الكمية : نعطي مقدار 60 غ تقريبا من اللحوم. مع إعطاء اللحم الأحمر (الكبد، لحم الغنم، لحم العجل ...) مرة في الأسبوع.

إبتداءا من سنتين :

* يمكن إعطاء طفلك ابتداء من هذا السن لحم القلب و فواكه البحر مثل القمرون، بلح البحر و الصدفات...إلخ. إحتمال ظهور حساسية بالنسبة لفواكه البحر.
* الكمية : هذه الأنواع من السمك تعطى مرة في الأسبوع.

إفادة :

يجب التأكد من إزالة جميع الأشواك للسمك أما اللحم فيجب إزالة قطع الشحم و طهيه جيدا.

يجب إعطاء اللحم الأحمر، اللحم الأبيض أو السمك مرة واحدة في اليوم، في إحدى الوجبتين الرئيسيتين.



الحليب و مشتقاته ؟

5 أشهر :

* الياغورت : كل ياغورت خاص بالأطفال شرط أن يكون طبيعيا و يحتوي على نسبة قليلة من السكر (غالبا ما يكون هذا النوع في أحجام جد صغيرة).
* الجبن الأبيض : الجبن الأبيض الخاص كذلك بالأطفال.
* عند التقديم : نعطي للرضيع مقدار ملعقة أو ملعقتين من الياغورت و ذلك حسب شهيته.

يعطى الياغورت كمحلى بعد إحدى الوجبتين الرئيسيتين (بعد الوجبة الثانية نعطيه محلى بالفواكه).

7 أشهر :

* جميع أنواع الأجبان اللينة مثل (البري -Brie-، الكاموميير -Camembert-...إلخ) و تعطى هذه الأنواع بمقدار 30 غ تقريبا و ذلك مرة في الأسبوع مع العلم أنه يجب إعطاؤها عوض اللحم، السمك أو البيض.
* نعطي تقريبا مقدار 3 إلى 4 ملاعق صغيرة من الجبن الأبيض أو نصف علبة من الياغورت العادي في اليوم.

12 شهرا :

* إبتداءا من هذا الشهر يمكن للطفل تناول مشتقات الحليب خلال كل وجبة.

إفادة :

* إعطاء الياغورت للطفل لا يعني الإستغناء عن حليب الرضاعة.
* يجب تعويد الطفل على تناول الحليب و مشتقاته يوميا لما فيه من كالسيوم لتقوية بنيته.

متى نضيف الملح، السكر أو غير ذلك من التوابل؟

الملح : إبتداءا من الشهر الخامس يمكن إدخال الملح في الوجبات شريطة عدم الإكثار منه.

السكر : إبتداءا من الشهر الخامس و لا يجب الإكثار منه لتقليص نسبة الطاقة الحرارية في الجسم و كذلك عدم تعويد الطفل على تناوله للسكريات لما تسببه من أضرار مثل تسوس الأسنان في سن مبكر.

الكامون الصوفي : يعطى للرضيع ابتداءا من شهره الأول عبارة عن حبوب منقوعة في الماء المعدني الساخن (أي يجب أن نتركها لبضع دقائق ثم نزيلها). يعطى ماؤها للرضيع لإزالة أوجاع البطن و الغازات.

الكروية : تعطى للرضيع ابتداءا من شهره الأول عبارة عن حبوب منقوعة في الماء المعدني الساخن. يعطى ماؤها للرضيع فهي مسكنة للأوجاع و الإضطرابات الهضمية.

حبة حلاوة : تعطى للرضيع ابتداءا من شهره الأول عبارة عن حبوب منقوعة في الماء المعدني الساخن. يُعطى ماؤها للرضيع لإزالة أوجاع البطن و الغازات.

حبوب النافع : تعطى للرضيع ابتداءا من شهره الثاني عبارة عن حبوب منقوعة في الماء المعدني الساخن. يعطى ماؤها للرضيع للتهدئة.

حبوب الكمون : تعطى للرضيع ابتداءا من شهره الثالث عبارة عن حبوب منقوعة في الماء المعدني الساخن. يعطى ماؤها للرضيع لإزالة أوجاع البطن.

القرفة : تعطى للرضيع ابتداءا من شهره السادس منسمة لكومبوط التفاح.

المقرونة ؟

إبتداءا من 8 أشهر

* المعجنات : السميد، الشعرية الرقيقة و المحمصة الصغيرة.

يمكن إضافة المقرونة إلى حساء الخضر أو العصيدة مثل السميد، المحمصة و الشعرية الرقيقة.



البيض ؟

إبتداءا من 6 أشهر

نعطي نصف أصفر بيضة مسلوقة فقط مخلطة مع حساء أو عصيدة من الخضر. سيمر إلى تناول أصفر بيضة كاملة خلال شهره 8.

إبتداءا من 12 شهرا

يجب إعطاء الطفل أبيض البيض مع الأصفر تدريجيا (شرط أن يكون البيض جد طري و مطهوا جيدا).

هام :

نقدم البيض مرة إلى مرتين في الأسبوع معوضا اللحم أو السمك.

القطنيات ؟

إبتداءا من الشهر 15

يعطى العدس، الحمص، الفاصوليا البيضاء (اللوبيا البيضاء)، الجلبانة اليابسة.

* عند الطهي : يستحسن طهي هذه القطنيات في الماء مرتين. بعد ذلك نصفيها و نحضرها.

تحتوي القطنيات على نسبة عالية من الأملاح المعدنية لذلك يجب إعطاؤها للطفل مرة في الأسبوع. يمكن الاستغناء عن اللحوم نهائيا عند تناول القطنيات.

الفواكه الجافة ؟

إبتداءا من سنتين

تعطى الفواكه الجافة مثل التمر، التين الجاف، البرقوق الجاف ...

* الكمية : تقدم، طازجة أو مطهية. تعطى للطفل مرة في الأسبوع بتناوب مع الفواكه الأخرى.

هام :

يجب تفادي إعطاء الأطفال الفواكه الجافة مثل الجوز (الكركاع)، اللوز و الفول السوداني (الكاوكاو) دون السنة الثالثة و ذلك لتفادي حدوث حوادث كالإختناق أو غير ذلك. مع العلم أن هناك بعض الأطفال لديهم حساسية مفرطة عند تناول الفول السوداني (الكاوكاو).

الأعشاب المنسمة ؟



* يمكن إعطاء الطفل الأعشاب المنسمة بكمية قليلة إبتداءا من شهره التاسع مثل الكرفس، الحبق، الثوم القصبي، القزبر، الزعتر و الزعيترة....







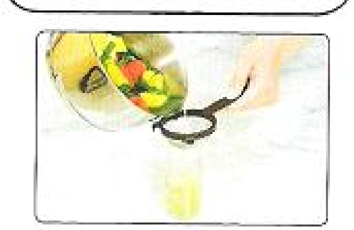
مرق الخضر





ابتداءا من 4 أشهر

- نصف حبة من البطاطس
- نصف حبة من الجزر
- نصف حبة من القرع الأخضر
- بضع حبات من الفاصوليا الخضراء
- كأس كبير من الماء (25 سل)



نقشر كلا من البطاطس، الجزر و القرع ثم نقطعها. نزيل للفاصوليا الجوانب و نقطعها كذلك ثم نضع كل الخضر في كاسرول فوق نار هادئة مع الماء. نتركها حتى تطهى و ذلك لمدة 15 دقيقة تقريبا. نصفي مرق الخضر في رضاعة، نحتفظ به حتى يبرد و نقدمه للرضيع.
يمكن استعمال ماء الخضر لتحضير حليب الرضيع عوض الماء المعدني.

حليب بمسحوق الأرز





- نصف كأس صغير من الماء
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الأرز
- المقدار اليومي لحليب الطفل



نغلي الماء في كاسرول صغير، نضيف مسحوق الأرز، نحرك بضع دقائق إلى أن يصبح الخليط متماسكا ثم نضيف مسحوق حليب الرضيع. نخلط و نتركه يبرد قليلا ثم نقدمه للرضيع في الرضاعة.

عصير البرتقال





- نصف حبة برتقال
- ماء معدني



نعصر مقدار ملعقة صغيرة و نصف من البرتقال، نصفيه و نضيف إليه قليل من الماء المعدني لنخففه ثم نفرغ في رضاعة و نقدمها للرضيع.
مع الوقت نزيد بالتدرج كمية عصير البرتقال دون تخفيفه حتى ملء كأس صغير من عصير البرتقال و هو مفيد للطفل لاحتوائه على الفيتامين س الذي يفتقر إليه الحليب.

مشروب اللويزة

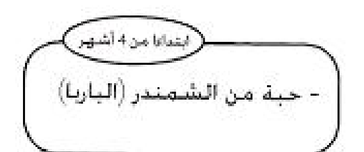
ابتداءا من 4 أشهر

- 3 ورقات من اللويزة
- كأس صغير من الماء المعدني
- قليل من العسل الطبيعي



نغسل اللويزة و ننشفها. نغلي الماء المعدني في كاسرول، نضع فيه أوراق اللويزة لمدة 4 دقائق ثم نصفيه و نفرغه في الرضاعة. نقدمه دافئا.
يمكن كذلك أن نذيب فيه قليلا من العسل الطبيعي.

حساء بالشمندر (الباربا)



طريقة التحضير :

نسلق حبة الشمندر في الماء لمدة 15 دقيقة، و ندعها تبرد. نقشرها و نقطعها إلى قطع صغيرة ثم نطحنها جيدا و نقدمها للرضيع بالملعقة أو نخلطها مع الحليب و تقدم في الرضاعة.



حساء بالقرع الأحمر











نقشر القرع، نقطعه إلى قطع صغيرة ثم نبخره في كسكاس فوق نار هادئة حتى يطهى. نطحنه جيدا بالمطحنة و نقدمه للرضيع بالملعقة أو نخلطه مع الحليب و يقدم في الرضاعة.



حساء بالقرع الأخضر

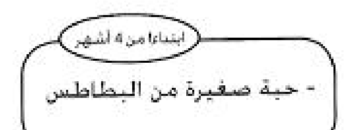
ابتداءا من 4 أشهر

- حبة صغيرة من القرع الأخضر

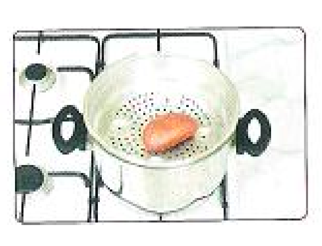
طريقة التحضير :

نغسل القرع، نزيل الجوانب، نقطعه إلى قطع صغيرة ثم نبخرها لمدة 15 دقيقة. نطحنه بالمطحنة و نقدمه للرضيع بالملعقة أو نخلطه مع الحليب و يقدم في الرضاعة.

حساء بالبطاطس

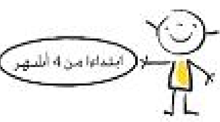


طريقة التحضير :



نبخر حبة البطاطس لمدة 20 دقيقة. نقشرها و نقطعها إلى قطع صغيرة ثم نطحنها جيدا بالمطحنة و نقدمها للرضيع بالملعقة أو نخلطها مع الحليب و تقدم في الرضاعة.





عصيدة البطاطس بالخضر

بطاطس بالبروكولي



نسلق حبة بطاطس، مقشرة و مقطعة إلى قطع صغيرة، مع 100 غ من البروكولي، مغسول و مقطع إلى شجيرات صغيرة، لمدة 15 دقيقة تقريبا. نصفي الخضر من الماء ثم نطحنها بالمطحنة مع قليل من الزبدة و نقدمها للرضيع بالملعقة.

بطاطس بالقرع الأحمر



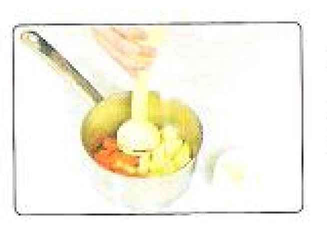
نسلق حبة بطاطس، مقشرة و مقطعة إلى قطع صغيرة، مع 100 غ من القرع الأحمر، مقشر و مقطع إلى قطع صغيرة، لمدة 15 دقيقة. نصفي الخضر من الماء و نطحنها بالمطحنة مع قليل من الزبدة ثم نقدمها للرضيع بالملعقة.

بطاطس بالقرع الأخضر



نسلق حبة بطاطس، مقشرة و مقطعة إلى قطع صغيرة، مع حبة من القرع الأخضر، مغسولة و مقطعة إلى قطع صغيرة، لمدة 15 دقيقة تقريبا. نطحنها جيدا مع قليل من الزبدة و نقدمها للرضيع بالملعقة.

بطاطس بالجزر



نسلق حبة بطاطس، مقشرة و مقطعة إلى قطع صغيرة، مع حبة من الجزر مقشرة، مغسولة و مقطعة إلى قطع صغيرة لمدة 15 دقيقة ثم نطحنها بالمطحنة مع قليل من الزبدة و نقدمها للرضيع بالملعقة.


إفادة : يمكن إضافة قليل من الملح عند الضرورة و ذلك حسب سن الطفل.

موز بالبرتقال



ابتداءا من 4 أشهر

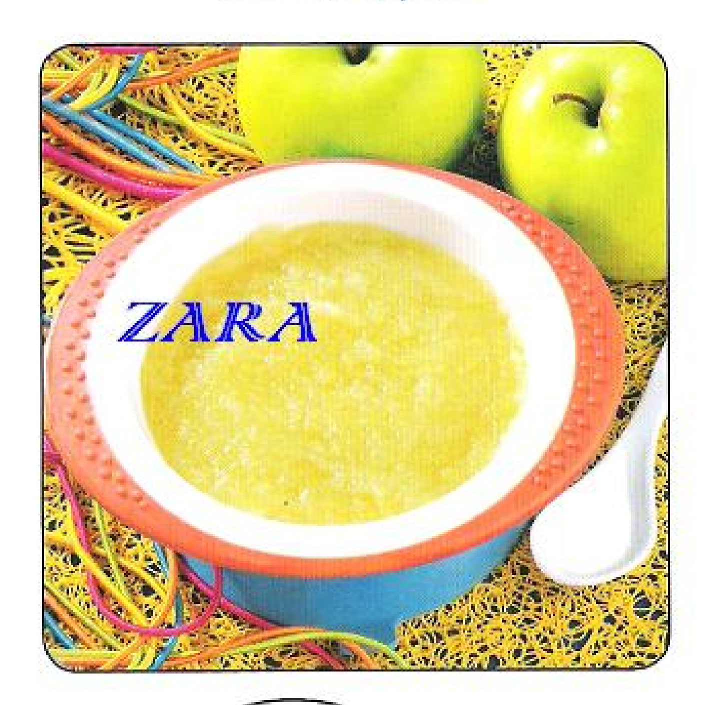
- نصف برتقالة
- ربع كأس صغير من الماء المعدني
- نصف حبة موز

طريقة التحضير :




تعصر البرتقال و نضيف إليه الماء المعدني. نطحن الموز بواسطة شوكة الأكل مع إضافة عصير البرتقال تدريجيا. نخلط جيدا ثم نقدمه للطفل بالملعقة.

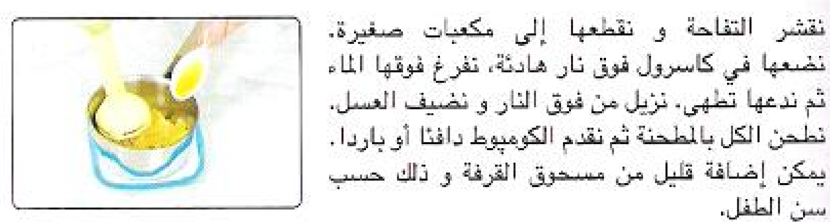
كومبوط بالتفاح



ابتداءا من 4 أشهر

- تفاحة
- كأس صغير من الماء
- ملعقة صغيرة من العسل

طريقة التحضير :



نقشر التفاحة و نقطعها إلى مكعبات صغيرة. نضعها في كاسرول فوق نار هادئة، نفرغ فوقها الماء ثم ندعها تطهى. نزيل من فوق النار و نضيف العسل. نطحن الكل بالمطحنة ثم نقدم الكومبوط دافئا أو باردا. يمكن إضافة قليل من مسحوق القرفة و ذلك حسب سن الطفل.

حساء بالشمار (بسباس)



ابتداءا من 4 أشهر

- حبة صغيرة من البطاطس
- حبة صغيرة من الشمار (البسباس)
- قليل من الملح
- نصف كأس صغير من حليب الرضيع (10 سل)

طريقة التحضير :



نقشر كلا من البطاطس و الشمار، نقطعهما إلى قطع صغيرة ثم نسلقهما في ماء مملح نسبيا. نطحنها مع إضافة الحليب تدريجيا حتى تتجانس كل العناصر. نفرغ الحساء في طبق، نتركه يبرد قليلا و نقدمه للطفل.

إفادة : يمكن إضافة قطع السمك أو الدجاج لهذا الحساء مع البقدونس و ذلك حسب سن الطفل (أنظر النصائح العملية في الصفحة 6).

حساء بالبطاطس الحلوة



ابتداءا من 4 أشهر

- حبة جزر
- 100 غ من القرع الأحمر
- حبة بطاطس حلوة
- كأس كبير من الماء
- قليل من الملح

طريقة التحضير :



نقشر كلا من الجزر، القرع و البطاطس الحلوة ثم نقطعها إلى قطع صغيرة. نضعها في كاسرول فوق نار هادئة مع الماء و قليل من الملح. نسلق الكل حتى يطهى ثم نطحنه جيدا.

نفرغ الخليط في طبق، نتركه يبرد قليلا و نقدمه.

إفادة : يمكن إضافة قطع اللحم أو الدجاج لهذا الحساء ثم طحنه و ذلك حسب سن الطفل (أنظر النصائح العملية في الصفحة 6).

حساء بالجزر



ابتداءا من 6 أشهر

- حبة جزر
- حبة بطاطس
- كأس كبير من الماء
- الملح
- قطعة من مربع القشدة أو جبن آخر حسب الذوق

طريقة التحضير :



نقشر الجزر و البطاطس ثم نقطعهما إلى قطع صغيرة. نسلقها لمدة 15 دقيقة في ماء مع قليل من الملح فوق نار هادئة.

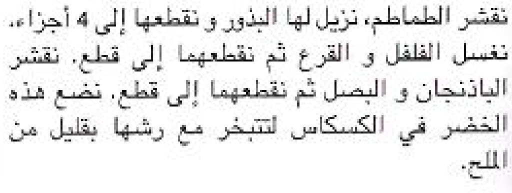
عندما تطهى الخضر نطحنها مع مربع القشدة بالمطحنة و نقدمها دافئة للرضيع.

راطتوي

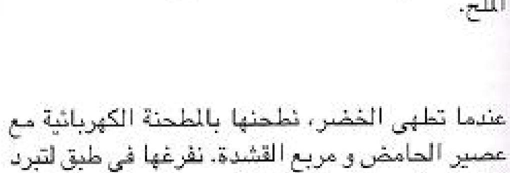
ابتداءا من 7 أشهر

- حبة طماطم
- ربع حبة فلفل
- نصف حبة من القرع
- نصف حبة صغيرة من الباذنجان
- حبة صغيرة من البصل
- الملح
- ملعقة صغيرة من عصير الحامض
- قطعة من مربع القشدة

طريقة التحضير :

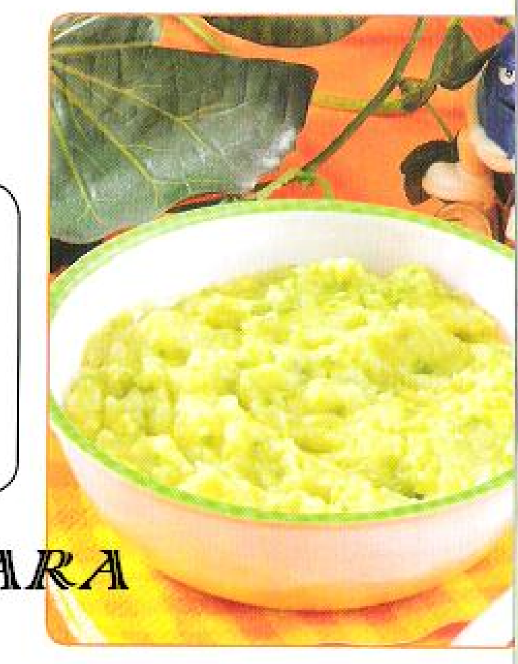



نقشر الطماطم، نزيل لها البذور و نقطعها إلى 4 أجزاء، نغسل الفلفل و القرع ثم نقطعهما إلى قطع. نقشر الباذنجان و البصل ثم نقطعهما إلى قطع. نضع هذه الخضر في الكسكاس لتتبخر مع رشها بقليل من الملح.

عندما تطهى الخضر، نطحنها بالمطحنة الكهربائية مع عصير الحامض و مربع القشدة. نفرغها في طبق لتبرد قليلا ثم نقدمها للرضيع دافئة.

حساء القرع بأصفر البيض



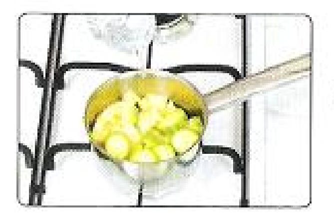
ابتداءا من 6 أشهر

- حبة من القرع
- حبة من البطاطس
- كأس كبير من الماء (25 سل)
- ربع ملعقة صغيرة من الزبدة
- 10 سل من الحليب المغلي
- نصف أصفر بيضة مسلوقة





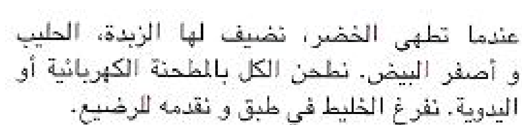
طريقة التحضير :



تقشر القرع و البطاطس، نقطعهما إلى قطع و نسلقها في ماء مملح نسبيا في كاسرول فوق نار هادئة.



عندما تطهى الخضر، نضيف لها الزبدة، الحليب و أصفر البيض. نطحن الكل بالمطحنة الكهربائية أو اليدوية. نفرغ الخليط في طبق و نقدمه للرضيع.



حساء السميد بالخس و الكراث



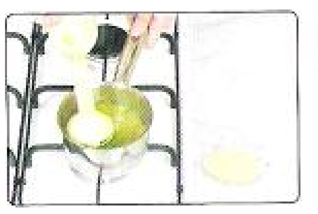
ابتداءا من 8 أشهر

- حبتان من الكراث (البورو)
- 3 ورقات من الخس مغسولة و منشفة
- ملعقتان كبيرتان من السميد الرقيق

طريقة التحضير :

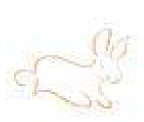


نقشر الكراث، نغسله و نقطعه إلى دوائر صغيرة. نضعه في كاسرول به ماء مملح، نضيف أوراق الخس و نسلق الكل فوق نار هادئة.



عندما تطهى الخضر، نطحنها بالمطحنة الكهربائية. نرجعها فوق النار و نضيف السميد. نحرك إلى أن يصبح الخليط متماسكا.
نفرغه في طبق، نتركه يبرد قليلا و نقدمه للرضيع.

طبق بسميد الذرة و لحم الأرنب بالجزر





ابتداءا من 6 أشهر

- حبة من الجزر
- 35 غ من هبرة الأرنب
- ملح
- كأس كبير من الحليب (25 سل)
- 30 غ من سميد الذرة
- نصف ملعقة صغيرة من الزبدة

للتقديم :

- كمبوط فواكه (حسب الذوق)

طريقة التحضير :





نقشر الجزر و نقطعه إلى قطع صغيرة، نضعه في كسكاس مع قطع الأرنب، نرش بقليل من الملح و تبخر الكل فوق نار متوسطة لمدة 30 دقيقة أو حتى يطهى اللحم. بعد ذلك نطحن الكل بالمطحنة الكهربائية.



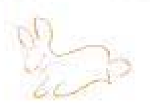
أثناء هذا الوقت نسخن الحليب في كاسرول فوق النار، نضيف إليه كلا من سميد الذرة، قليل من الملح و الزبدة ثم نحرك من حين لآخر إلى أن يصبح الخليط متماسكا. نقدمه في صحن مرفوقا بخليط الجزر و الأرنب ثم نقدم الوجبة كاملة مع كمبوط الفواكه.

حساء بالدجاج



ابتداءا من 6 أشهر

- حبة من الجزر
- حبة من اللفت
- حبة من الفرع الأخضر
- 30 غ من لحم الدجاج
- كأس صغير من الماء (15سل)
- قطعة من مربع القشدة



طريقة التحضير :



نغسل الخضر، نقشرها و نقطعها إلى قطع متوسطة. نضعها في كاسرول فوق نار هادئة، نضيف لحم الدجاج و نفرغ الماء ثم نقفل الكاسرول.



عندما تطهى الخضر، نضيف مربع القشدة و نطحن الكل بالمطحنة الكهربائية أو اليدوية. نفرغها في طبق لتبرد قليلا ثم نقدمها دافئة.

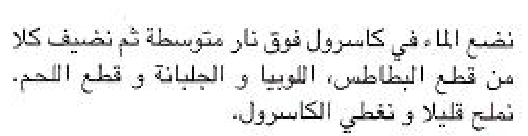
عصيدة باللوبيا الخضراء

ابتداءا من 6 أشهر

- حبة من البطاطس مقشرة و مقطعة
- 7 حبات من اللوبيا الخضراء مقطعة
- 50 غ من حبوب الجلبانة
- 30 غ من لحم البقر
- ملح
- الماء (نصف لتر تقريبا)
- حبة من الطماطم مقشرة و مقطعة



طريقة التحضير :



نضع الماء في كاسرول فوق نار متوسطة ثم نضيف كلا من قطع البطاطس، اللوبيا و الجلبانة و قطع اللحم. نملح قليلا و نغطي الكاسرول.



بعد مضي 15 دقيقة من الطهي نضيف الطماطم و ندع الكل يغلي لمدة 10 دقائق أخرى. بعد ذلك نطحن الكل بالمطحنة اليدوية أو الكهربائية. نفرغ العصيدة في طبق حتى تبرد قليلا ثم نقدمها دافئة.



هام : يجب التأكد من إزالة خيوط اللوبيا و بذور الطماطم.

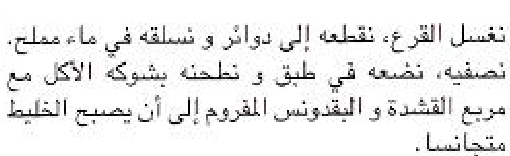
طبق سمك بالقرع الأخضر



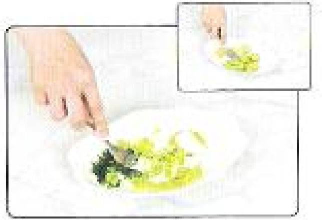
ابتداءا من 6 أشهر

- حبة من القرع الأخضر
- قطعة من مربع القشدة
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
- 30 غ من هبرة السمك الأبيض
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- ملح

طريقة التحضير :



نغسل القرع، نقطعه إلى دوائر و نسلقه في ماء مملح. نصفيه، نضعه في طبق و نطحنه بشوكة الأكل مع مربع القشدة و البقدونس المفروم إلى أن يصبح الخليط متجانسا.



نضع قطع السمك الأبيض في ورق السولفريزي، نضيف الزبدة و نرش بقليل من الملح ثم نلف الورق على السمك و ندخله إلى الفرن الساخن لمدة 20 دقيقة تقريبا. نقدم السمك للطفل مرفوقا بخليط القرع أو مطحونا مع القرع و ذلك حسب سن الرضيع.



هام : يجب التأكد من طراوة لحم السمك و خلائه تماما من الشوك.



سمك بالخيار

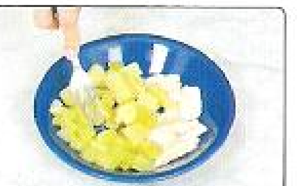
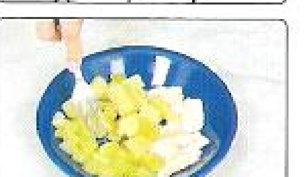
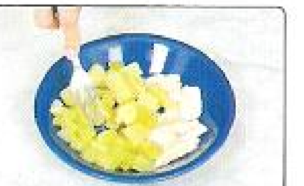



ابتداءا من 6 أشهر

- حبة صغيرة من البطاطس
- نصف حبة من الخيار
- 30 غ من هبرة السمك الأبيض خالية تماما من الشوك
- قطعة من مثلث الجبن الأبيض
- الطماطم و البقدونس للتزيين فقط (بالنسبة لطفل عمره 6 أشهر)

طريقة التحضير :

نقشر كلا من البطاطس و الخيار ثم نقطعهما إلى قطع صغيرة. نضع هذه الخضر في كسكاس مع هبرة السمك و نبخرها فوق نار متوسطة حتى تطهى.

بعد ذلك، نضيف مثلث الجبن إلى الخضر و السمك ثم نطحن الكل بشوكة الأكل حتى تصير عصيدة متجانسة ثم نقدمها للرضيع على شكل سمكة مزينة ببعض أوراق البقدونس و قطع من الطماطم.

سمك بالبروكولي

ابتداءا من 6 أشهر

- ربع حبة شمار (بسباس)
- حبة صغيرة من البطاطس
- 30 غ من البروكولي
- كأس كبير من الماء
- ملح
- 30 غ من هبرة السمك الأبيض خالية تماما من الشوك

طريقة التحضير :



نغسل الشمار و البطاطس، نقشرهما و نقطعهما إلى قطع متوسطة. نقطع البروكولي إلى شجيرات صغيرة. نضع هذه الخضر في كاسرول فوق نار هادئة، نفرغ الماء و نرش بقليل من الملح.



بعد مرور 15 دقيقة من الطهي، نضيف هبرة السمك للخضر و ندع الكل يغلي لمدة 5 دقائق أخرى. نزيل الكاسرول و نطحن الكل بالمطحنة اليدوية أو الكهربائية. نفرغ العصيدة في طبق لتبرد قليلا ثم نقدمها دافئة.

مقرونة بصلصة الطماطم





ابتداءا من 9 أشهر

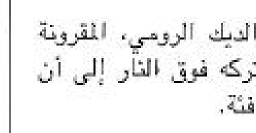
- حبتان من الطماطم محكوكتان
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- نصف حبة جزر مقشرة و محكوكة
- الثوم المهروس و الملح
- ملعقة صغيرة من الكرفس المفروم
- 30 غ من هبرة الديك الرومي مقطعة إلى قطع جد صغيرة
- 50 غ من المقرونة على شكل نجوم
- نصف لتر من الماء

طريقة التحضير :





نضع الطماطم المحكوكة في كاسرول فوق نار هادئة. نضيف لها زيت الزيتون، الثوم المهروس، الجزر المحكوك، قليلا من الملح و الكرفس المفروم ثم نحرك.



بعد 5 دقائق، نضيف قطع الديك الرومي، المقرونة و الماء. نغطي الكاسرول و نتركه فوق النار إلى أن يطهى الكل ثم نقدم المقرونة دافئة.

طبق قمح بالدجاج



ابتداءا من 8 أشهر

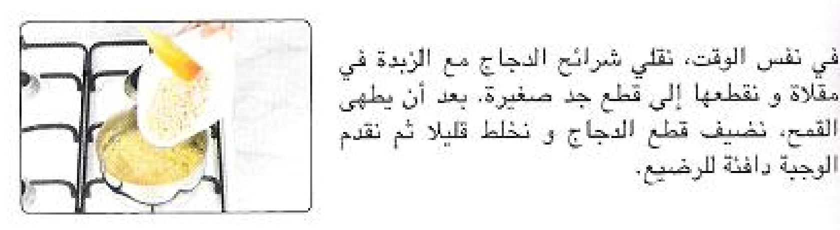
- 75 غ من القمح الجاهز للطهي (متوفر في الأسواق الممتازة)
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- حبة من البصل مشرحة
- نصف ملعقة صغيرة من القرفة
- نصف ملعقة صغيرة من الكمون
- ملح
- نصف لتر من الماء
- 30 غ من شرائح الدجاج مقطعة
- ملعقة صغيرة من الزبدة



طريقة التحضير :



نغسل حبوب القمح و نصفيها. نسخن زيت الزيتون و نحمر البصل في كاسرول فوق نار هادئة. نضيف حبوب القمح و نتبل بالقرفة، الكمون و الملح. نحرك قليلا و نصب الماء. نغطي الكاسرول و ندع الكل يطهى لمدة 25 دقيقة حتى يلين القمح.



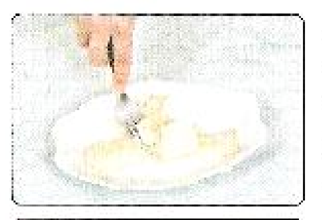
في نفس الوقت، نقلي شرائح الدجاج مع الزبدة في مقلاة و نقطعها إلى قطع جد صغيرة. بعد أن يطهى القمح، نضيف قطع الدجاج و نخلط قليلا ثم نقدم الوجبة دافئة للرضيع.

كُرتان السمك بالبطاطس



ابتداءا من 6 أشهر

- 30 غ من هبرة السمك الأبيض (خالية تماما من الشوك)
- حبتان صغيرتان من البطاطس
- قليل من الملح
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- ربع كأس صغير من الحليب
- ملعقة كبيرة من مسحوق الخبز المحمص



نغسل البطاطس و نسلقها في ماء مملح. نزيلها من الماء لتبرد قليلا. نقشرها و نسحقها. نضيف إليها قليلا من الملح و ربع ملعقة صغيرة من الزبدة ثم نفرغ الحليب و نخلط جيدا. في نفس الوقت نبخر هبرة السمك في كسكاس فوق نار متوسطة لمدة 15 دقيقة. نضعها في طبق و نطحنها بشوكة الأكل.



في قوالب صغيرة للكُرتان مدهونة بقليل من الزبدة. نضع على شكل طبقات مقدار ملعقة كبيرة من البطاطس المطحونة و مقدار ملعقة كبيرة من السمك ثم نبسطه.

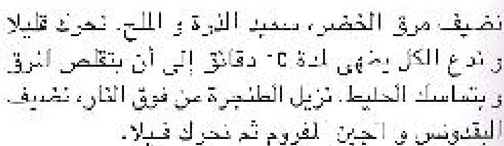


نضيف كطبقة ثالثة مقدار ملعقة كبيرة من البطاطس المطحونة و نرش بمسحوق الخبز المحمص (يمكن رش الجبن المفروم عوض مسحوق الخبز المحمص) ثم ندخل القوالب إلى الفرن الساخن لمدة 10 دقائق.

سميد الذرة باللحم المدخن

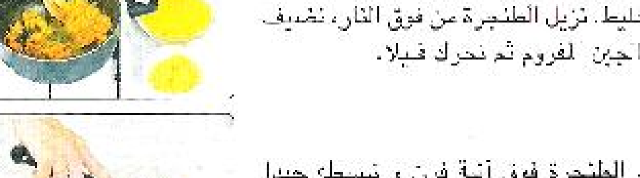
ابتداءا من 4 أشهر

- 3 ملاعق صغيرة من زيت الزيتون
- حبة صغيرة من البصل مقطعة إلى قطع صغيرة
- فص ثوم مهروس و ملح
- حبة جزر محكوكة
- حبة قرع محكوكة
- نصف لتر من مرق الخضر (ص. 10)
- 250 غ من سميد الذرة
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
- 50 غ من الجبن المفروم
- 50 غ من شرائح اللحم المدخن (باسترامي (pastrami)

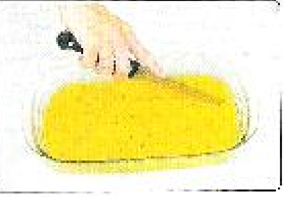




نسخن زيت الزيتون في طنجرة على نار هادئة، نقلي فيها البصل و الثوم لمدة دقيقتين ثم نضيف الجزر و القرع المحكوكين و نحرك.



نضيف مرق الخضر، سميد الذرة و الملح. نحرك قليلا و ندع الكل يطهى لمدة 5 دقائق إلى أن يتقلص المرق و يتماسك الخليط. نزيل الطنجرة من فوق النار، نضيف البقدونس و الجبن المفروم ثم نحرك قليلا.





نفرغ محتوى الطنجرة فوق آنية فرن و نبسطه جيدا ثم ندعه يبرد. نقدم عصيدة السميد على شكل مربعات مرفوقة بشرائح صغيرة من اللحم المدخن.

لفائف سمك الصول بالخضر

ابتداءا من 12 شهرا

- 3 شرائح من هبرة سمك الصول
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
- حبة من الجزر
- نصف حبة من الكراث (البورو)
- 50 غ من البروكولي
- ملح

للتقديم :

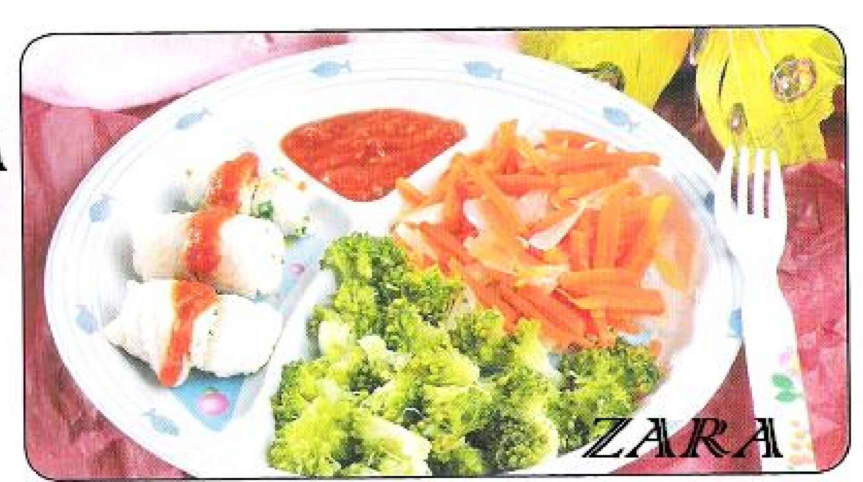
- صلصة الطماطم




نبسط كل شريحة سمك الصول، نرشها بقليل من الملح و البقدونس المفروم ثم نلفها حول نفسها.



نقشر الجزر و الكراث، نقطعهما بالطول إلى شرائط رقيقة. نغسل البروكولي و نقطعه إلى شجيرات صغيرة ثم نبخر هذه الخضر مع السمك في كسكاس فوق نار متوسطة. نقدم هذا الطبق دافئا و مرفوقا بصلصة الطماطم.

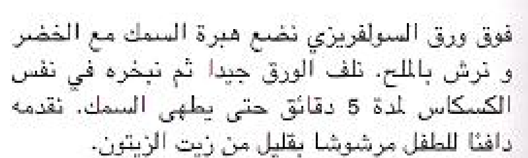


پاپيوط السمك بالخضر

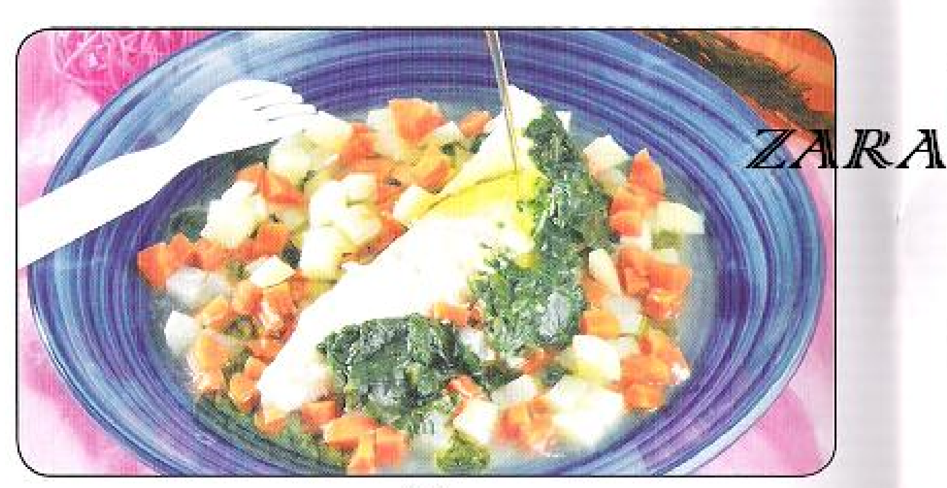
ابتداءا من 12 شهرا

- حبة من الجزر
- حبة من البطاطس
- 40 غ من السبانخ
- 100 غ من هبرة السمك الأبيض اللوط (la lotte)
- ملح و زيت الزيتون

نغسل الجزر و البطاطس، نقشرهما و نقطعهما إلى قطع صغيرة. نغسل السبانخ، ننشفها ثم نقطعها. نبخر كل هذه الخضر في كسكاس لمدة 15 دقيقة فوق نار هادئة.

فوق ورق السولفريزي نضع هبرة السمك مع الخضر و نرش بالملح. نلف الورق جيدا ثم نبخره في نفس الكسكاس لمدة 5 دقائق حتى يطهى السمك. نقدمه دافئا للطفل مرشوشا بقليل من زيت الزيتون.



كريب محشو بالخضر

ابتداءا من 12 شهرا

- حبتان من الطماطم
- ملعقتان كبيرتان من زيت المائدة
- 60 غ من شرائح الدجاج
- حبة جزر محكوكة
- حبة قرع محكوكة
- 3 وحدات من الكريب
- 20 غ من الجبن المفروم

صلصة البشاميل :

- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملح
- ربع لتر من الحليب
- قبصة من جوز الطيب (الكوزة) المحكوك

الكريب :

- ربع لتر من الحليب
- 110 غ من الدقيق الأبيض
- 25 غ من الزبدة المذابة
- بيضة
- ملح



نحك الطماطم، نضعها في كاسرول فوق نار هادئة مع ملعقة كبيرة من الزيت و الملح ثم نحرك إلى أن يتبخر ماء الطماطم.

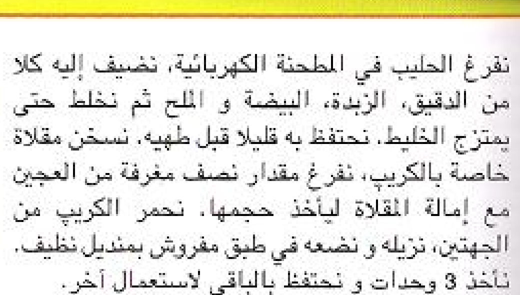
تحضير صلصة البشاميل : نذيب الزبدة في كاسرول على نار هادئة، نضيف الدقيق و نحرك جيدا لمدة دقيقتين. نفرغ الحليب تدريجيا دون التوقف عن التحريك. في نفس الوقت نضيف الملح و جوز الطيب و نستمر في التحريك حتى يصير الخليط سميكا. نضيف إليه صلصة الطماطم المحضرة سابقا و نمزج الكل.



نقطع شرائح الدجاج إلى قطع جد صغيرة و نقليها في ملعقة كبيرة من الزيت. نضيف الجزر و القرع المحكوكين و نرش بقليل من الملح ثم نحرك إلى أن تطهى قطع الدجاج.





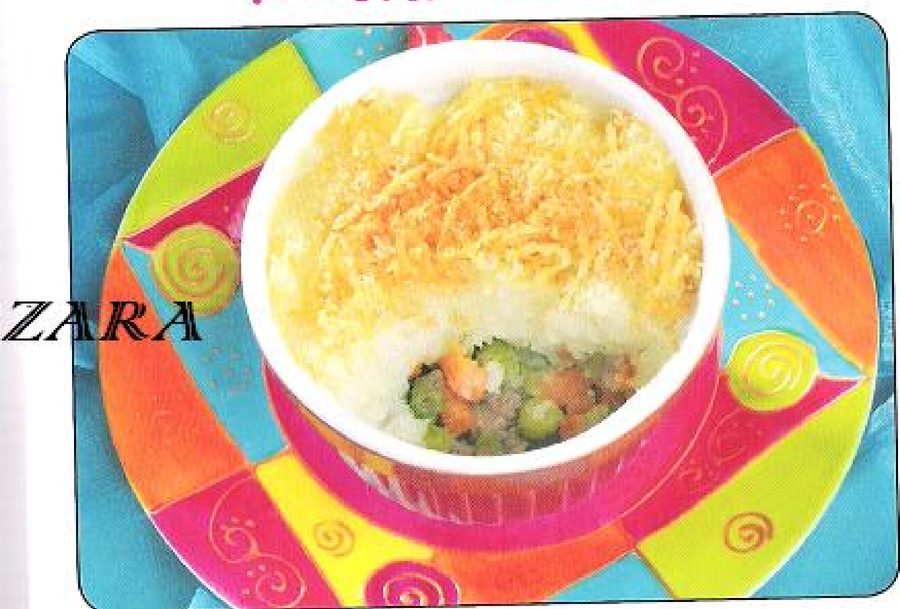


نفرغ الحليب في المطحنة الكهربائية، نضيف إليه كلا من الدقيق، الزبدة، البيضة و الملح ثم نخلط حتى يمتزج الخليط. نحتفظ به قليلا قبل طهيه. نسخن مقلاة خاصة بالكريب، نفرغ مقدار نصف مغرفة من العجين مع إمالة المقلاة ليأخذ حجمها. نحمر الكريب من الجهتين، نزيله و نضعه في طبق مفروش بمنديل نظيف. نأخذ 3 وحدات و نحتفظ بالباقي لاستعمال آخر.



نبسط الكريب، نضع وسطه مقدار ملعقة كبيرة من خليط الدجاج و الخضر. نضيف فوقه مقدار ملعقة كبيرة من صلصة البشاميل. نلف الكريب على الحشوة على شكل قضيب و نضعه في آنية فرن مدهونة بقليل من الزيت. ندهنه من الفوق بملعقة كبيرة من صلصة البشاميل ثم نرش بالجبن المفروم و ندخل الآنية إلى الفرن المسخن (180°C) لمدة 15 دقيقة. نقدمه دافئا بعد إخراجه من الفرن.

كُرتان اللحم المفروم و الخضر

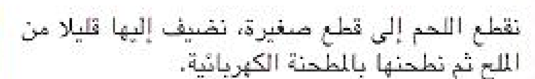


ابتداءا من 12 شهرا

- 100 غ من هبرة لحم البقر
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة من الدقيق الأبيض
- كأس صغير من مرق الخضر (ص. 10)
- ملح و كمون
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
- نصف حبة من الجزر منقاة و مقطعة قطعا صغيرة
- 4 وحدات من اللوبيا الخضراء مقطعة قطعا صغيرة
- نصف زلافة صغيرة من حبوب الجلبانة
- حبة بطاطس
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الجبن المفروم
- ملعقتان كبيرتان من مسحوق الخبز المحمص

طريقة التحضير :



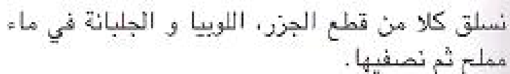


نقطع اللحم إلى قطع صغيرة، نضيف إليها قليلا من الملح ثم نطحنها بالمطحنة الكهربائية.



نسخن الزيت في مقلاة فوق نار هادئة، نضيف الكفتة ثم نحرك جيدا كي تتفكك و تطهى. نضيف لها الدقيق مع التحريك. نفرغ مرق الخضر و نرش بالملح، الكمون و البقدونس المفروم ثم نحرك إلى أن يتقلص المرق.





نسلق كلا من قطع الجزر، اللوبيا و الجلبانة في ماء مملح ثم نصفيها.

في قالب فرن صغير، نضع على شكل طبقات بالتناوب مقدار ملعقتين كبيرتين من الكفتة ثم ملعقتين كبيرتين من الخضر المسلوقة.



نغسل البطاطس و نسلقها في ماء مملح. نقشرها و نمعكها بالشوكة أو بالمطحنة اليدوية. نضيف إليها الملح و الزبدة ثم نخلط جيدا و نضعها فوق الخضر. نخلط الجبن المفروم مع مسحوق الخبز المحمص و نرش من الفوق ثم ندخل القوالب إلى الفرن المسخن (180°C) لمدة 10 دقائق.

طاجين اللحم بالبطاطس



ابتداءا من 12 شهرا

- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- نصف حبة بصل محكوكة
- نصف حبة طماطم محكوكة
- 100 غ من هبرة لحم البقر
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل
- ملح و ربع ملعقة صغيرة من الكمون
- قليل من الزعفران الحر
- الماء الكافي لطهي اللحم
- حبة بطاطس مقشرة و مقطعة إلى مكعبات صغيرة

نسخن الزيت في طنجرة فوق نار هادئة، نقلي البصل و الطماطم المحكوكين مع قطع اللحم، نضيف كلا من الملح، مسحوق الزنجبيل، الكمون و الزعفران الحر ثم نفرغ الماء و نقفل الطنجرة.





بعد 20 دقيقة، نضيف قطع البطاطس، نحرك و نقفل الطنجرة إلى أن يطهى اللحم. عند التقديم نقطع اللحم إلى قطع صغيرة ثم نقدمها مع البطاطس و قليل من المرق.

أرز مطحون و لفائف بالكفتة و القرع المشوي



ابتداءا من 12 شهرا

- 3 ملاعق كبيرة من الأرز (30 غ)
- ملح
- نصف ملعقة صغيرة من الزبدة
- نصف ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
- أصفر بيضة
- حبة من القرع الأخضر
- 100 غ من لحم البقر مفروم

للتقديم :

- طماطم مقشرة و مقطعة
- موز

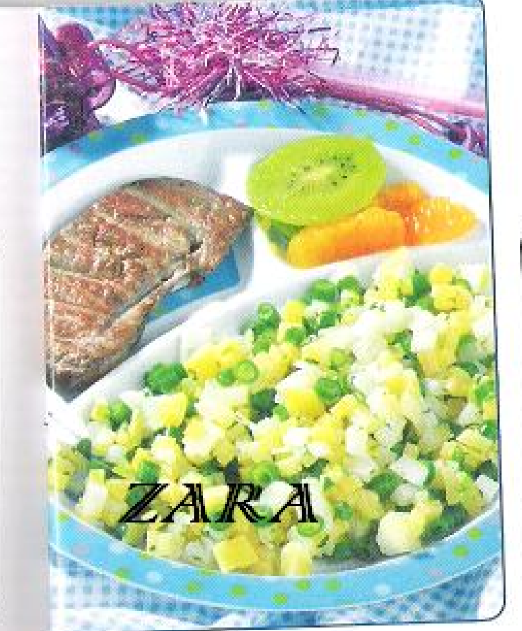


نسلق الأرز في ماء مملح، نصفيه و نطحنه مع الزبدة في المطحنة الكهربائية. نفرغه في كاسرول فوق نار هادئة، نضيف له أصفر البيض و البقدونس المفروم. نحرك جيدا ثم نفرغه في طبق التقديم.

في نفس الوقت، نقطع القرع إلى شرائح، نرشها بالملح و قليل من الزيت ثم نشويها في الشواية مع كويرات من الكفتة مخلطة بالبقدونس المفروم و الملح. نلف شرائح القرع حول الكفتة و نقدمها مع الأرز المطحون و قطع من الطماطم. نقشر الموز و نقطعه إلى دوائر ثم نقدمه كمحلى.



طبق بالكبد و الخضر



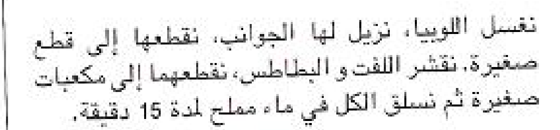
ابتداءا من 12 شهرا

- 4 وحدات من اللوبيا الخضراء
- ربع حبة من اللفت الأبيض
- ربع حبة من اللفت الأصفر
- نصف حبة من البطاطس
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- ملح
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
- قطعة من الكبد طري

الحلى :

- فواكه الموسم

طريقة التحضير :

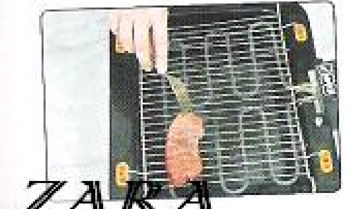


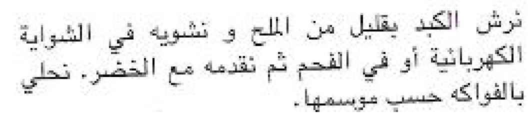
نغسل اللوبيا، نزيل لها الجوانب، نقطعها إلى قطع صغيرة. نقشر اللفت و البطاطس، نقطعهما إلى مكعبات صغيرة ثم نسلق الكل في ماء مملح لمدة 15 دقيقة.





نصفي الخضر و نحمرها في الزبدة مع قليل من الملح و البقدونس المفروم.





نرش الكبد بقليل من الملح و نشويه في الشواية الكهربائية أو في الفحم ثم نقدمه مع الخضر. نحلي بالفواكه حسب موسمها.



طورتية بالخضر

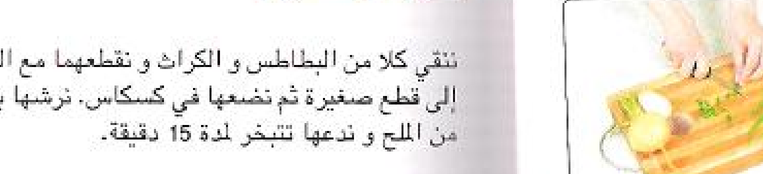
ابتداءا من 12 شهرا

- حبة صغيرة من البطاطس
- حبة من الكراث (البورو)
- ربع حبة من الفلفل الأحمر
- بيضة و ملح
- ملعقة كبيرة من الحليب
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- نصف ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم

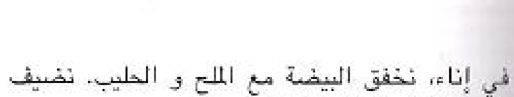
للتقديم : - طماطم مقطعة

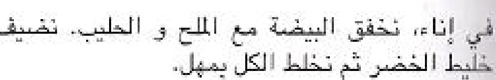
- كمبوط فواكه حسب الذوق

طريقة التحضير :

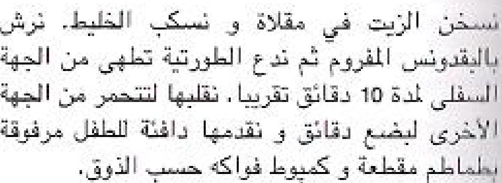


ننقي كلا من البطاطس و الكراث و نقطعهما مع الفلفل إلى قطع صغيرة ثم نضعها في كسكاس. نرشها بقليل من الملح و ندعها تتبخر لمدة 15 دقيقة.





في إناء، نخفق البيضة مع الملح و الحليب. نضيف خليط الخضر ثم نخلط الكل بمهل.



نسخن الزيت في مقلاة و نسكب الخليط. نرش بالبقدونس المفروم ثم ندع الطورتية تطهى من الجهة السفلى لمدة 10 دقائق تقريبا. نقلبها لتتحمر من الجهة الأخرى لبضع دقائق و نقدمها دافئة للطفل مرفوقة بطماطم مقطعة و كمبوط فواكه حسب الذوق.

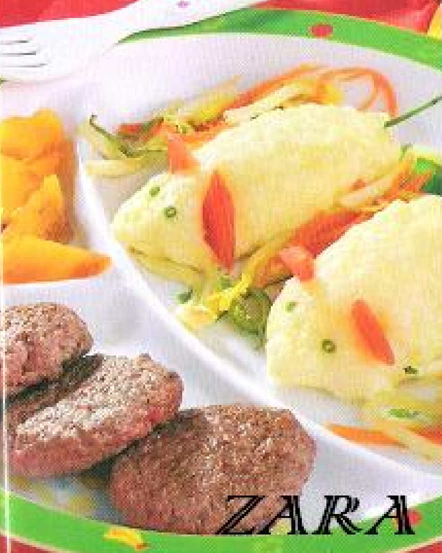
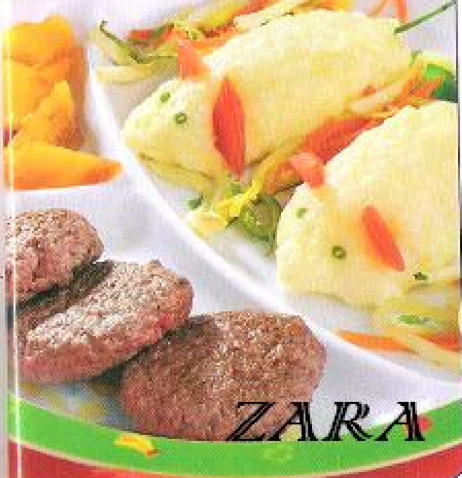
كفتة مع بطاطس مطحونة



- حبة من البطاطس
- ملح
- 20 غ من الجبن المفروم
- نصف كأس صغير من الحليب

للتقديم :

- خضر محمرة (أنظر الصفحة 50)
- 80 غ من هبرة لحم البقر
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- فاكهة الموسم

طريقة التحضير :




نسلق البطاطس في ماء مملح. ندعها تبرد قليلا ثم نقشرها و نمعكها بالشوكة أو بالمطحنة اليدوية. نضيف لها الجبن المفروم و قليلا من الملح ثم نخلط جيدا.



نقطع هبرة اللحم إلى قطع صغيرة، نرشها بقليل من الملح و نطحنها في المطحنة الكهربائية. نحضر كويرات صغيرة من الكفتة. نبسطها ثم نقليها في الزبدة.



عند التقديم نأخذ مقدار ملعقة كبيرة من البطاطس المطحونة و بواسطة ملعقتين نحولها إلى شكل بيضوي ثم نضعها في طبق التقديم. نزينها بقطع رقيقة من الطماطم مكان الأذنين ثم بقطعتين من الثوم القصبي مكان العينين و شريط منه مكان الذيل لنجعل من خليط البطاطس شكل فأر جميل (أنظر الصورة). نقدمها مع قليل من الخضر و الكفتة المقلية.

سمك بالأرز و الفلفل

ابتداءا من 12 شهرا

- سمكة ميرلا متوسطة الحجم
- ملعقتان كبيرتان من السبانخ
- ملعقة صغيرة من عصير الحامض
- ملح
- ربع ملعقة صغيرة من الكمون
- حبتان من الطماطم
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- فص ثوم مهروس
- ربع حبة من الفلفل الأخضر، الأحمر و الأصفر
- زلافة صغيرة من الأرز مسلوق

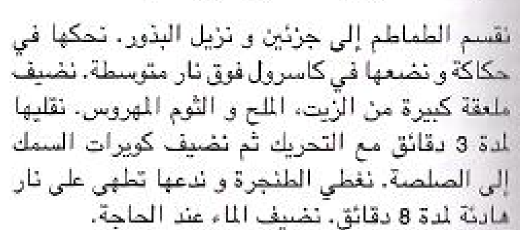
للتقديم :

- قطع من الخبز



طريقة التحضير :

نغسل سمك الميرلا ثم نزيل له الشوك. بملعقة صغيرة، نفصل اللحم عن الجلد. نفرم اللحم بشوكة أو بالأصابع حتى يصير كفتة. نخلطها مع كل من السبانخ المفرومة، عصير الحامض، الملح و الكمون. نحضر كويرات متوسطة الحجم و نحتفظ بها في الثلاجة.




نقسم الطماطم إلى جزئين و نزيل البذور. نحكها في حكاكة و نضعها في كاسرول فوق نار متوسطة. نضيف ملعقة كبيرة من الزيت، الملح و الثوم المهروس. نقليها لمدة 3 دقائق مع التحريك ثم نضيف كويرات السمك إلى الصلصة. نغطي الطنجرة و ندعها تطهى على نار هادئة لمدة 8 دقائق. نضيف الماء عند الحاجة.



في نفس الوقت، نقطع الفلفل بأنواعه إلى قطع صغيرة، نحمرها في المقلاة مع ملعقة كبيرة من زيت الزيتون، الثوم المهروس و الملح. نضيف له الأرز المسلوق و نحرك. نقدم كويرات السمك مرفوقة بصلصة الطماطم مع خليط الأرز بالفلفل و قطع من الخبز.

سمك بالبطاطس و السبانخ



ابتداءا من 12 شهرا

- حبة صغيرة من البطاطس
- حبة من الطماطم
- زلافة من السبانخ منقاة و مقطعة
- 60 غ من هبرة السمك الأبيض
- ملح
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- قليل من البقدونس المفروم
- كمبوط فواكه

ننقي البطاطس و نقطعها مع الطماطم إلى دوائر ثم نضعهما في كسكاس مع السبانخ و هبرة السمك. نرش بقليل من الملح و ندعها تتبخر مع تغطية الكسكاس لمدة 15 دقيقة.



نطحن البطاطس و السبانخ و نضع الخليط في جيب الحلواني. نقدم الخليط على شكل زهرات في طبق التقديم، نصفف معه قطع السمك و الطماطم ثم نرش بقليل من زيت الزيتون و نزين بالبقدونس المفروم. نقدم الكل مع كومبوط فواكه حسب الذوق.

سلطة بصلصة المايونيز



ابتداءا من 12 شهرا

- حبة من القوق
- ملعقتان كبيرتان من عصير الحامض
- نصف حبة من الأفوكا
- حبة من الطماطم
- نصف علبة من الطن بالماء
- ملح
- ملعقة كبيرة من صلصة المايونيز
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب



نقشر القوق و نسلقه في الماء مع قليل من عصير الحامض ثم نقطعه إلى قطع صغيرة. ننقي الأفوكا و الطماطم ثم نقطعهما كلا على حدة إلى قطع صغيرة. نصفف كل هذه الخضر في طبق التقديم مع سمك الطن المصفى، نسقي بعصير الحامض ثم نرش بقليل من الملح.



نخلط صلصة المايونيز في إناء صغير مع الحليب و نحرك جيدا إلى أن يصير الخليط متجانسا ثم نصبه فوق السلطة المحضرة و نقدمها في حينها.

دجاج بشرائط الخضر



ابتداءا من 12 شهرا

- نصف حبة جزر
- نصف حبة قرع
- نصف حبة لفت
- ملح
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
- 100 غ من صدر الدجاج

للتقديم : قطع من الطماطم

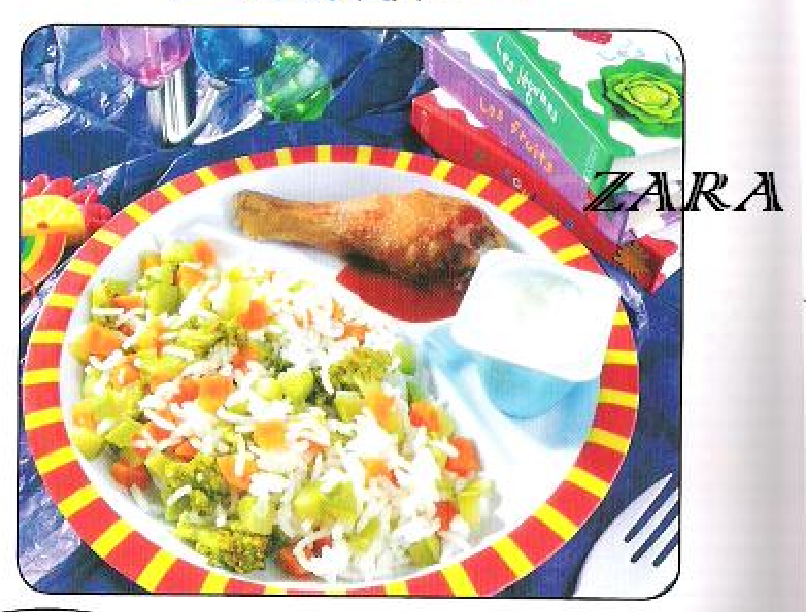


نقشر الخضر و نحكها في حكاكة ذات ثقوب كبيرة. نضعها في مقلاة فوق نار هادئة و نقليها في ملعقة كبيرة من زيت الزيتون مع رشها بالملح و البقدونس المفروم. نحرك بمهل حتى تلين الخضر ثم نزيلها من فوق النار.



نفرغ الخضر في طبق و في نفس المقلاة نحمر قطع الدجاج مع باقي زيت الزيتون و قليل من الملح. نقدم الخضر مع قطع الدجاج المحمرة و قطع طماطم مقشرة.

فخذ دجاج بالأرز و الخضر



ابتداءا من 12 شهرا

- ملعقة كبيرة من الأرز
- فخذ دجاج و ملعقة صغيرة من الزبدة
- نصف حبة جزر
- نصف حبة قرع
- 25 غ من البروكولي
- ملح

للتقديم :

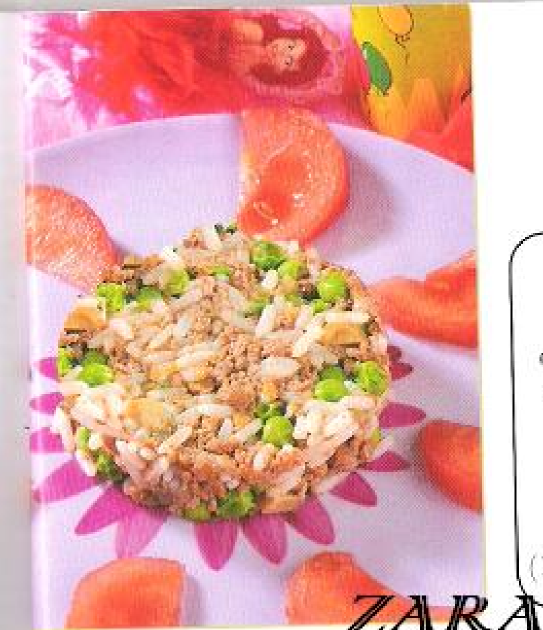
- كأس ياغورت



نسلق الأرز و فخذ الدجاج في ماء مملح ثم نصفي الكل. نأخذ الفخذ و نقليه في قليل من الزبدة. في نفس الوقت نغسل الجزر و القرع، نقشرهما و نقطعهما إلى قطع صغيرة. نقطع البروكولي إلى شجيرات صغيرة.

نضع هذه الخضر في كاسرول فوق نار متوسطة ثم نصب الماء و نرش بقليل من الملح. عندما تطهى الخضر، نصفيها ثم نخلطها مع الأرز وزيت الزيتون. نقدمها الطفل مع فخذ الدجاج و كأس ياغورت كمحلى.

أرز بالجلبانة



ابتداءا من 12 شهرا

- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- حبة طماطم محكوكة
- 50 غ من كفتة البقر بدون شحم
- 30 غ من الفطر الباريسي مقطع إلى قطع صغيرة (معلب)
- 50 غ من حبوب الجلبانة طرية
- ملح
- ملعقة كبيرة من الأرز الأبيض
- كأس كبير من مرق الخضر (ص. 10)



طريقة التحضير :

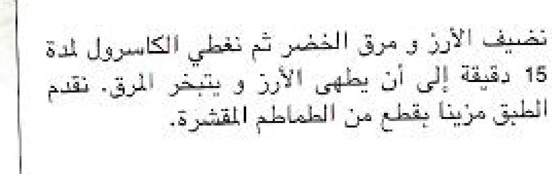


نسخن الزيت في كاسرول فوق نار هادئة، نضيف الطماطم المحكوكة و الكفتة ثم نحرك باستمرار كي تتفكك الكفتة.



نضيف الفطر و الجلبانة، نرش بقليل من الملح ثم نحرك قليلا.





نضيف الأرز و مرق الخضر ثم نغطي الكاسرول لمدة 15 دقيقة إلى أن يطهى الأرز و يتبخر المرق. نقدم الطبق مزينا بقطع من الطماطم المقشرة.

طبق لحم بالخضر



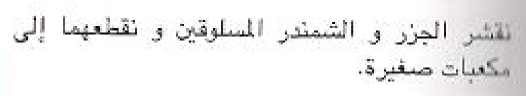
ابتداءا من 12 شهرا

- حبة من الجزر
- حبة من الشمندر (الباربا)
- ملح
- 50 غ من هبرة لحم البقر
- ملعقة صغيرة من الزبدة

طريقة التحضير :

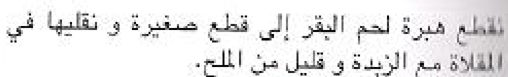
نغسل الجزر و الشمندر و نسلقهما في ماء مملح حتى يطهيا.





نقشر الجزر و الشمندر المسلوقين و نقطعهما إلى مكعبات صغيرة.





نقطع هبرة لحم البقر إلى قطع صغيرة و نقليها في المقلاة مع الزبدة و قليل من الملح.

عند التقديم، نضع قطع اللحم وسط الطبق و نصفف على الجوانب قطع الجزر و الشمندر لنحصل على شكل فراشة نزين أذنيها بأوراق من الثوم القصبي أو البقدونس.

ڭرتان المقرونة بالخضر



ابتداءا من 12 شهرا

- 5 وحدات من اللوبيا الخضراء
- نصف حبة من الجزر
- نصف حبة من البطاطس
- نصف حبة من القرع
- 40 غ من المقرونة
- 20 غ من الجبن المفروم

صلصة البشاميل :

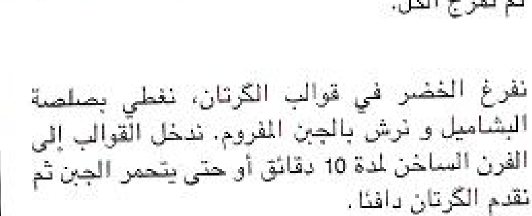
- أنظر الصفحة 36

طريقة التحضير :



نزيل للوبيا الجوانب و نقطعها إلى قطع صغيرة. نغسل باقي الخضر، نقشرها و نقطعها إلى قطع جد صغيرة ثم نسلقها في ماء مملح. نصفيها و نضعها في إناء. نسلق المقرونة، نصفيها و نضيفها إلى الخضر المسلوقة ثم نمزج الكل.





نفرغ الخضر في قوالب الڭرتان، نغطي بصلصة البشاميل و نرش بالجبن المفروم. ندخل القوالب إلى الفرن الساخن لمدة 10 دقائق أو حتى يتحمر الجبن ثم نقدم الڭرتان دافئا.

ڭرتان بالقرع الأحمر



ابتداءا من 12 شهرا

- 100 غ من القرع الأحمر
- نصف كأس صغير من الماء
- كأس صغير من الحليب
- قليل من جوز الطيب (الكوزة) محكوك
- ملح
- نصف ملعقة صغيرة من الزبدة
- 50 غ من كفتة لحم البقر بدون شحم

للتزيين :

- 20 غ من الجبن المفروم (parmesan)

طريقة التحضير :



نقشر القرع و نقطعه إلى قطع صغيرة. نسلقه في كاسرول به ماء مملح. بعد 10 دقائق من الطهي، نضيف الحليب و جوز الطيب المحكوك. ندع الكل فوق النار إلى أن يتقلص الحليب.



نفرغ الخليط في آنية فرن مدهونة بالزبدة، نحضر كويرات صغيرة من الكفتة و نصففها على شكل دائري. نرش بالجبن المفروم و ندخل الآنية إلى الفرن الساخن (180°C) لمدة 10 دقائق. نخرجها و نتركها تبرد قبل أن نقدمها للطفل.

محلى بالأرز

ابتداءا من 12 شهرا

- كأس كبير من الحليب
- نصف زلافة صغيرة من الأرز الأبيض
- كيس من الفانيلا (7 غ)
- أصفر بيضة
- ملعقتان كبيرتان من مسحوق السكر (سنيدة)
- ملعقة كبيرة من الماء

طريقة التحضير :

في كاسرول فوق نار هادئة، نغلي الحليب و نضيف إليه الأرز مع كيس الفانيلا. نتركه فوق النار إلى أن يطهى الأرز و يتبخر الحليب.

بعد ذلك، نضيف أصفر البيضة و نحرك لمدة 3 دقائق. خلال هذه الأثناء تحضر الكراميل كالتالي : نضع مسحوق السكر مع الماء في كاسرول فوق نار هادئة، و نحرك إلى أن يصبح السكر سائلا و لونه ذهبيا.



نفرغ مقدار ملعقة كبيرة من سائل الكراميل في كل آنية فلون و نفرغ فوقها خليط الأرز. نحتفظ به جانبا ليبرد ثم نقدمه للطفل.





پانكيك



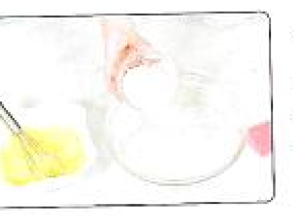
ابتداءا من 12 شهرا

- بيضتان
- كأس صغير من الحليب
- 150 غ من الدقيق الأبيض
- 60 غ من مسحوق السكر (سنيدة)
- 2 أكياس من خميرة الحلوى (2x7غ)

للتقديم :

- 60 غ من حبوب الشكلاطة (اختياري)
- 150 غ من قطع الشكلاطة

طريقة التحضير :





في إناء، نخفق البيض مع الحليب بالخلاط اليدوي. في إناء آخر، نخلط كلا من الدقيق، مسحوق السكر و خميرة الحلوى ثم نضيف خليط البيض و نحرك جيدا حتى يصير الخليط كريمة ملساء. نغطي الإناء و نحتفظ به جانبا لمدة 15 دقيقة.



عند الطهي، نحرك الكريمة و نضع مقياس ملعقة كبيرة و نصف فوق مقلاة ساخنة خاصة بالكريب. يمكن وضع حبوب الشكلاطة فوقه ثم نقلب الپانكيك لتحمره من الجهة الأخرى.

عند التقديم نذيب الشكلاطة في حمام مريم و نضعها في كيس و نزين به الپانكيك حسب الشكل المرغوب فيه. نقدم البانكيك مع كأس حليب في الفطور أو خلال أوقات الشاي.

كيك بالإجاص

ابتداءا من 12 شهرا

- إجاصة ناضجة
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض

عجين الكيك :

- بيضة
- 3 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- 4 ملاعق كبيرة من الحليب
- 5 ملاعق كبيرة من الدقيق الأبيض
- كيس من خميرة الحلوى (7 غ)
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- 3 ملاعق كبيرة من عصير البرتقال

طريقة التحضير :



نغسل الإجاص نقشره و نقطعه إلى شرائح. نرشه بعصير الحامض و نحتفظ به.
عجين الكيك: نخفق البيضة مع السكر بالطراب الكهربائي إلى أن يصير كريمة كثيفة. نضيف الزيت، الحليب و الدقيق المخلط مع خميرة الحلوى ثم نستمر في الخفق حتى تتجانس كل هذه العناصر.



ندهن قوالب الكيك بالزبدة و نفرغ فيها العجين دون ملئها كليا. نصفف فوقه شرائح الإجاص و ندخل الحلوى إلى الفرن الساخن بدرجة حرارة 180°C لمدة 35 دقيقة تقريبا أو حتى تتحمر الحلوى. نخرجها من الفرن و نسقيها بعصير البرتقال ثم ندعها حتى تبرد و نقدمها للطفل.

بسكويت بالحامض

ابتداءا من 12 شهرا

- بيضة
- 100 غ من مسحوق السكر (سنيدة)
- 250 غ من الدقيق الأبيض
- قشرة نصف حامضة محكوكة
- 65 غ من الزبدة اللينة

للتزيين :

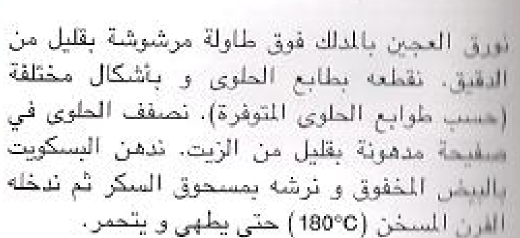
- بيضة مخفوقة
- مسحوق السكر (سنيدة)

طريقة التحضير :

في إناء، نخلط البيضة مع السكر حتى نحصل على كريمة لينة.

نضيف تدريجيا الدقيق، قشرة الحامض المحكوكة و الزبدة ثم ندلك جيدا حتى نحصل على عجين لين و متماسك. نحتفظ بالعجين جانبا لمدة 30 دقيقة تقريبا.





نورق العجين بالدلك فوق طاولة مرشوشة بقليل من الدقيق. نقطعه بطابع الحلوى و بأشكال مختلفة (حسب طوابع الحلوى المتوفرة). نصفف الحلوى في صفيحة مدهونة بقليل من الزيت. ندهن البسكويت بالبيض المخفوق و نرشه بمسحوق السكر ثم ندخله الفرن المسخن (180°C) حتى يطهى و يتحمر.

عصير الفراولة

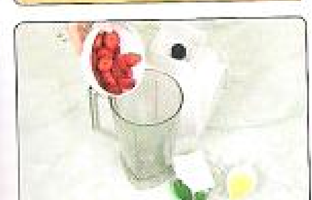
ابتداءا من 12 شهرا

- 50 غ من الفراولة
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- ورقتان من النعناع
- ملعقة صغيرة من سكر الفانيلا
- كأس ياغورت (Gervais)

طريقة التحضير :



نغسل الفراولة جيدا، ننشفها، نزيل لها الأوراق و نشرحها.





نطحن الفراولة في المطحنة الكهربائية مع عصير الحامض، أوراق النعناع و الفانيلا.



نفرغ خليط الفراولة في زلافة و نخلطه مع الياغورت ثم نفرغ المحلى في كأس و نقدمه في حينه.

ياغورت منزلي

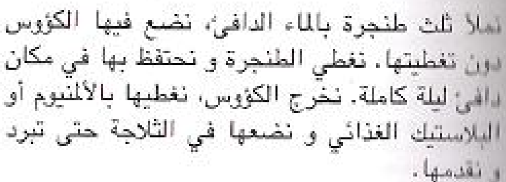
ابتداءا من 12 شهرا

- لتر من الحليب
- 3 ملاعق كبيرة من بودرة الحليب
- كأس ياغورت بنكهة الفانيلا
- 3 ملاعق كبيرة من مسحوق السكر (سنيدة)

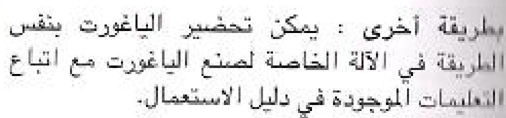
طريقة التحضير :



نفرغ الحليب في كاسرول، نضيف له بودرة الحليب، الياغورت و مسحوق السكر. نحرك جيدا و نضع الكاسرول فوق النار لمدة دقيقة واحدة (ندفئ فقط). نفرغ الخليط في كؤوس التقديم.

نملأ ثلث طنجرة بالماء الدافئ، نضع فيها الكؤوس دون تغطيتها. نغطي الطنجرة و نحتفظ بها في مكان دافئ ليلة كاملة. نخرج الكؤوس، نغطيها بالألمنيوم أو البلاستيك الغذائي و نضعها في الثلاجة حتى تبرد و نقدمها.

بطريقة أخرى : يمكن تحضير الياغورت بنفس الطريقة في الآلة الخاصة لصنع الياغورت مع اتباع التعليمات الموجودة في دليل الاستعمال.

عصير بالجزر و التفاح

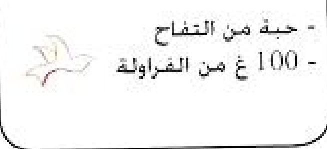


ابتداءا من 12 شهرا

- جزرة
- تفاحة

نغسل الجزر و التفاح، نزيل لهذا الأخير النواة و نقطعهما قطعا طويلة، نطحنهما في مطحنة المصفاة الكهربائية (centrifugeuse) ثم نقدم العصير في حينه بدون سكر.

عصير بالفراولة و التفاح



ابتداءا من 12 شهرا

- حبة من التفاح
- 100 غ من الفراولة



نغسل الفواكه، نزيل للتفاح النواة و للفراولة الأوراق، نقطعهما إلى قطع و نطحنهما في مطحنة المصفاة الكهربائية (centrifugeuse) ثم نقدم العصير في حينه بدون سكر.

سلطة فواكه بالياغورت



ابتداءا من 12 شهرا

- 100 غ من الفراولة
- حبة من الخوخ
- كأس ياغورت بنكهة الفانيلا





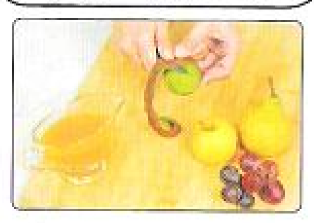
ننقي الفراولة و نقشر الخوخ، نقطعهما إلى قطع صغيرة. نضعها في إناء ثم نضيف إليها الياغورت و نخلط الكل جيدا ثم نقدمه للطفل.

سلطة فواكه بالبرتقال



ابتداءا من 12 شهرا

- نصف حبة من الإجاص
- نصف تفاحة
- حبة من الكيوي
- 100 غ من العنب
- كأس صغير من عصير البرتقال



نغسل الفواكه، نقشرها و نقطعها إلى قطع صغيرة. نضعها في إناء ثم نضيف إليها عصير البرتقال و نخلط ثم نقدم السلطة في حينها.









وصفات للرضيع و الطفل



من الولادة إلى 3 سنوات

